

การฝึกความเข้มแข็งของจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อบำบัดความเครียด
ในสถานการณ์ทางการเมืองปัจจุบัน

Received: 20 April 2021

Revised: 14 May 2021

Accepted: 18 May 2021

The practice of the strength of the mind according to Buddhism to treat stress
In the current political situation.

ณรงค์ศักดิ์ บัวอ่อน¹, พระครูสุตภัทรธรรม (นันทชาติ เนื่องกรโทก)² และพระครูใบฎีกา สุพรรณ ปสนนโม (สีกลาง)³

Narongsak Buaon¹, Phrakhrusutaphaatharatham Nonthachat Nueangkrathok² and Supan Siklang³

^{1,2,3}อาจารย์ วิทยาลัยชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Lecturer from the Chaiyaphum Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: narongsak256488@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ ได้อธิบายถึงการสร้างความเข้าใจและรับรู้ถึงสถานการณ์ความตึงเครียดในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถานการณ์ทางการเมือง เป็นสิ่งที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง รวมถึงสภาวะจิตใจของประชาชนที่เกิดปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ เช่น การที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาโรคระบาดจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ราคาผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ หรือแม้กระทั่งปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันอันเนื่องมาจากความเห็นต่างทางการเมือง ปัญหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานั้น ส่งผลให้ประชาชนหรือคนในสังคม เกิดสภาวะเครียดและมีปัญหาสุขภาพจิตได้โดยง่าย สิ่งจำเป็นที่จะเป็นภูมิคุ้มกันต่อสภาวะจิตใจของคนในสังคมได้นั้น จึงเป็นเรื่องของการฝึกความเข้มแข็งของจิตให้เป็นสมาธิที่มีความทนทานต่อสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด อันเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นของคนในสังคม ดังนั้น ผู้เขียนจึงเห็นว่า สภาวะการความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สิ่งที่จะทำให้สภาวะจิตใจของคนในสังคมสามารถประคับประคองให้เป็นปกติสุข และเป็นภูมิคุ้มกันที่จะไม่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต คือการนำเอาหลักพุทธธรรม (สมาธิ) มาใช้ เพื่อฝึกฝนจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง ซึ่งหลักดังกล่าวถือเป็นแนวทางฝึกความเข้มแข็งของจิต คือ การฝึกทำสมาธิ อันจะนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งของจิตเพื่อบำบัดความเครียดให้เบาบางได้และส่งผลให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยจิตใจอันมั่นคง

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งของจิต, ความเครียด, หลักสมาธิ, สภาวะการทางการเมือง

Abstract

This academic paper describes how to create understanding and awareness of current stressful situations. Especially the political situation is something that affects the development of the country in various fields, both economically Society and Politics Including the state of mind of the people who have political conflicts due to many reasons, such as the failure to solve the epidemic caused by the coronavirus (COVID-19), economic problems. Agricultural product prices fell. Or even problems of violence that arise in today's society due to political differences, such problems Resulting in people or people in society Prone to stress and mental health problems It is essential to be immune to the mental state of the people in society. It is therefore a matter of practicing the strength of the mind to be a meditation with resistance to stress-inducing conditions, which is the beginning of the mental health problems that occur in society.

Therefore, the author sees that Circumstances of tension in society are inevitable. But what will make the state of mind of the people in society can be regulated to be normal. And is an immune system that will not affect mental health problems is to use the principles of Buddhism (meditation) to train the mind to become stronger. This principle is considered as a way to train the strength of the mind is the practice of meditation. This will lead to the strengthening of the mind to relieve stress and result in the wisdom to solve various problems with a stable mind.

Keywords: Mind Strength, Stress, Meditation, Political Situation

บทนำ

นับตั้งแต่เกิดปรากฏการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองในประเทศไทย เมื่อปี 2557 ทำให้เกิดความคิดเห็นต่างในหมู่ประชาชนที่ขยายเป็นวงกว้าง เกิดขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมกลุ่มใหม่ๆ เกิดขึ้น ลูกหลานมาดามประชาชน นิสิต นักศึกษานักเรียน มีการแบ่งกลุ่มคนออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ในการเรียกร้องทางการเมือง ผนวกกับการเกิดโรคระบาดที่มีความร้ายแรงทำให้กระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ในปัจจุบันขยายลูกหลานไปทั่วโลก คนในสังคมเกิดความวิตกกังวล และมีสภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนไทยส่วนใหญ่ของประเทศ ในท่ามกลางวิกฤติการณ์ทาง เศรษฐกิจ การเมือง หลายภาคส่วนจึงแสวงหาทางออกที่จะเยียวยาปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว โดยเฉพาะปัญหาภายใน คือ “ความเครียด” ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนไทยเป็นอย่างมาก และนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น

จากข้อมูลศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล” สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เผยผลสำรวจของประชาชน เรื่อง “การเมือง เศรษฐกิจ และโควิด-19 ในปี 2564” จากประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป กระจายทุกภูมิภาค ระดับการศึกษา และอาชีพทั่วประเทศรวมทั้งสิ้น จำนวน 1,326 หน่วยตัวอย่าง โดยเมื่อถามถึงความคิดเห็นของประชาชนต่อสถานการณ์ทางการเมืองไทยโดยทั่วไปในปี 2564 เมื่อเทียบกับปี 2563 พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.63 ระบุว่า สถานการณ์ทางการเมืองจะวุ่นวายเหมือนเดิม รองลงมา ร้อยละ 35.30 ระบุว่า สถานการณ์ทางการเมืองจะวุ่นวายมากขึ้น ร้อยละ 15.46 ระบุว่า สถานการณ์ทางการเมืองจะวุ่นวายน้อยลง ร้อยละ 4.22 ระบุว่า สถานการณ์ทางการเมืองจะไม่วุ่นวายเลย และ ร้อยละ 3.39 ระบุว่า เฉย ๆ /ไม่ตอบ/ไม่สนใจ (ไทยรัฐ, 2564, ออนไลน์)

จากสถิติดังกล่าว จะเห็นว่า สถานการณ์ปัจจุบัน ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยหรือประชาชนมีความวิตกกังวล เกิดสภาวะความเครียดและส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า ทางออกที่จะทำให้ประชาชนคนไทย สามารถบำบัดความเครียดและสร้างเสริมสุขภาพจิตให้มีการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข คือ การฝึกความเข้มแข็งของจิตตามหลักพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การฝึกสมาธิ เพื่อเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการได้รับผลกระทบต่องานต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดสภาวะความเครียดและส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ตามลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพ มีสมรรถภาพสูงนั้น จะมีลักษณะที่มีความพิเศษ กล่าวคือ (1) แข็งแรง มีพลังมาก (2) ราบเรียบ สงบนิ่ง (3) ไส่ กระจางมองเห็นอะไรหรือคิดอะไรได้ชัดเจน (4) นุ่มนวล เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้างไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน และไม่กระวนกระวาย (พระราชมุนี, 2529, น.830)

ดังนั้น บทความวิชาการชิ้นนี้จึงมุ่งหวังที่จะให้ผู้อ่านมีความเข้าใจกับสภาวะของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยการนำหลักพุทธธรรมคือ “สมาธิ” เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถทนต่อสภาวะการที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของประชาชนต่อไป

บทวิเคราะห์

สำหรับบทความวิชาการฉบับนี้มีที่มาตั้งที่ผู้เขียนได้เกริ่นนำถึงสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่มีความเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อผู้คนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมไปถึงภาพรวมของประเทศที่นับได้ว่าเกิดปัญหาทางการเมืองซึ่งนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้น สิ่งที่ส่งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมส่วนใหญ่จึงเป็นปัญหาในทุกด้าน อันนำมาสู่สภาวะความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการอธิบายถึงที่มา ผลกระทบ และทางออกอันจะสามารถเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการบรรเทาหรือแก้ปัญหาที่ผู้คนในสังคมต้องประสบกับสถานการณ์ความตึงเครียดเพื่อให้เข้าใจและมีภูมิคุ้มกันได้ โดยแยกตามรายละเอียดตามหัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1.1 ความหมาย การที่ผู้คนที่ต้องอยู่ท่ามกลางปัญหาอันต่อเนื่องมาจากสถานการณ์การเมือง ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเป็นอยู่ที่ต้องมีการปรับตัว ช้ำร้ายต้องเผชิญกับการแพร่กระจายจากโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ซึ่งนับวันปัญหาทุกอย่างจะยิ่งทวีความรุนแรง สิ่งที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับผู้คนจึงหนีไม่พ้น “สภาวะการณ์ความเครียด” ได้มีนักวิชาการได้กล่าวถึง “ความเครียด” ดังนี้

ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ ความเครียดที่เป็นโทษนั้นเป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็นแทนที่จะเป็นประโยชน์ กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ใน สภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนี โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ เช่น

1) หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปเลี้ยง เซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับกับจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

2) การหายใจเร็วขึ้นแต่เป็นการหายใจตื้น ๆ

3) มีการขับครีนาลินและฮอโมนอื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือด

4) ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น

5) กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมความเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี

6) เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว

7) เหนื่อยออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้นทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไป ร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตรายก็คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนเกินไป ความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริง ๆ (กาบจันทร์ จุมปา, 2551 น.8-9)

ความเครียดตามหลักวิทยาศาสตร์ หมายถึง สภาพทางร่างกายที่ส่งฮอโมนอะดเรนาลิน (Adrenalin) สู่เลือด กล้ามเนื้อ และร่างกายส่วนต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ปฏิกริยาต่อความเครียด คือ การตอบสนองความเครียดทางจิตใจและทางร่างกาย จะเกิดความดันโลหิตสูงและจิตใจก็จะหดหู่ ความเครียดในการทำงานจะแสดงออกโดยการไม่พอใจการขาดงานบ่อย การลาออกสูง และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ดี แต่ความเครียดก็ไม่ใช่ว่าจะมีแต่ส่วนไม่ดี ถ้าความเครียดในระดับต่ำก็สามารถช่วยให้ร่างกายของมนุษย์สู้และจัดการกับปัญหาอันตรายและช่วงวิกฤติได้ แต่ถ้าหากมีในระดับสูงมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานไม่ปกติ ซึ่งความเครียดอย่างหลังจะก่อให้เกิดผลเสียต่อองค์กรและทำลายบุคคลผู้นั้นเอง (สมเดช มุงเมือง, 2544, น.293)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อเกิดสภาวะความเครียดสิ่งแรกที่สามารถสังเกตได้โดยง่าย คือ การเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย เกิดความผิดปกติ และสามารถสังเกตเห็นด้วยสายตาในอากัปกริยาที่เกิดจากสภาวะความเครียด เช่น เกิดสภาวะมึนงง

จนถึงเกิดอาการช็อคอันเนื่องมาจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความผิดปกติ ซึ่งอาจมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้ที่เกิดสภาวะดังกล่าวขึ้น

นอกจากนั้นรูปแบบการเกิดความเครียด มีลักษณะแบ่งออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1) Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่เกิดจากการใช้ความรู้สึกตนเองมากำหนด พิจารณาลักษณะที่พบเห็นเป็น ความเครียด แล้วเกิดความเครียดขึ้น ดังคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ Williams Shakespeare ว่า แท้จริงสรรพสิ่งหาได้ดี หรือเลวร้ายไม่ หากแต่เจ้าตัวการ ความคิดที่เพ่งเล็งไปให้เป็นเช่นนั้น (There is nothing good or bad, but thinking makes it so)

2) Experience ประสบการณ์การสัมผัสกับความเครียดต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาจะถูกละเลียงว่า เป็นสาเหตุแห่ง ความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ประสบการณ์ดังกล่าว หมายถึง จาก ประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการระงับ หรือความกังวลในสิ่งนั้น ๆ คือ วัฏจักรรับความเครียดได้มากน้อยของ แต่ละบุคคลนั่นเอง

3) Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดอันเกิดจากการไม่ได้ รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวังความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้น ความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใดในขณะที่ รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

4) Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้อื่นก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมาก ๆ หรือจากการหายไปของผู้อื่น ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดี หรือไม่ดีต่อกันอยู่ระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกลียดกันจากไปก็ ขอบใจ ดังนี้ เป็นต้น

5) A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียดและอาการที่แสดงออกมาจากความพยายามในการจัดการ ต่อการเกิดความเครียดของคนนั้นมีลักษณะต่าง ๆ กัน บางคนสูบบุหรี่ มวนต่อมวน เพิ่มการดื่มสุรา พักผ่อนนอนหลับ ถ้าปล่อย ความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดง ออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น (กาบจันทร์ จุมปา, 2551, น.18-19)

จะเห็นได้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากหลายลักษณะ ทั้งที่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง เกิดจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอ ความ คาดหวังที่มีความมุ่งหวังสูง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการแสดงออกถึงสภาวะการเครียด

1.2 วิธีจัดการกับความเครียด

1) การทำสมาธิ เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ทำให้มีความสามารถในการควบคุมสติ ไม่ให้อยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ เกิดปัญหาในการคิดแก้ปัญหา ทำให้จิตใจสงบ และมีความสุข การฝึกสมาธิทำได้หลายวิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ จิตใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกทางจมูกอยู่ตลอดเวลา ความคิดไม่ออกแว่ไปเรื่องอื่น บางคนทำ สมาธิโดยการตั้งจิตจดจ่อไปที่การยุบและพองตัวของท้องหรือปรับจิตจดจ่อไปที่หัวใจ อาจใช้ มือแตะที่กลางอกด้านซ้ายใกล้ลิ้นปี่ แล้วค่อย ๆ เอามือออก ซึ่งรายละเอียดในการฝึกสมาธิสามารถ ค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากหนังสือธรรมะหรือจากสื่อต่าง ๆ

2) ออกกำลังกาย จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพโดยธรรมชาติ และช่วยลดความเครียด เนื่องจาก ออกกำลังกายจะทำให้ สมองหลั่งสารเอ็นโดฟิน (สารสุข)

3) ฝึกการคิดอย่างมีเหตุมีผล ไม่คิดล่วงหน้ามากเกินไป คิดหลาย ๆ แง่มุม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่ หลากหลาย คิดแต่เรื่องที่ดี พยายามลืมอดีตที่มีแต่ความทุกข์ รู้จักยืดหยุ่น ไม่เข้มงวด จนเกินไป ปล่อยวางเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ อย่าง ได้ความสามารถแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ

4) มองโลกในแง่ดี เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น รู้จักไว้วางใจผู้อื่น โดยมอบหมายงานให้ผู้อื่นทำ แก้ไขความบกพร่องของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือนิสัย บางอย่าง ไม่รีบเร่งมากเกินไป หลีกเลี่ยงการแข่งขันกับผู้อื่น หาเวลาพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ บ้าง (กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี, 2563, ออนไลน์)

ดังนั้น หากว่าจิตใจได้รับผลกระทบจากปัญหาสิ่งต่าง ๆ ภายนอกก่อให้เกิดสภาวะเครียด ประการแรกที่ต้องคำนึงถึง คือ วิธีจัดการกับความเครียด ซึ่งสามารถจัดการได้หลายวิธี ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดประการแรก คือ การทำสมาธิ หากคนเรามีการฝึกทำสมาธิอยู่เสมอก็จะเกิดความปลอดโปร่ง จิตใจผ่อนคลาย ไม่เครียดและสามารถควบคุมสติได้โดยง่ายและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะความเครียดนั้นทวีความรุนแรง ซึ่งแนวทางหนึ่งที่จะสามารถบรรเทาหรือแก้ปัญหาความเครียด คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยการฝึกการสร้างความเข้มแข็งของจิต โดยวิธีการทำสมาธิ ตามแนวคิดดังนี้

2. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสังคมภายนอกนั้นผู้คนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ แต่สิ่งที่คุณสามารถฝึกฝนได้จากภายในเพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งของจิตในการสร้างภูมิคุ้มกันของจิตใจได้อีกวิธีหนึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำสมาธิ ดังมีแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ความหมาย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538, น.774) ได้ให้ความหมาย สมาธิ เป็นคำนาม คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (2533, น.128) อธิบายว่า สมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นหรือความดำรงอยู่ของจิต และเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์เดียวสม่ำเสมอและโดยถูกต้องด้วย และจิตติมา ปัญญาสังข (2550, น.32) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิดังกล่าวนี้นี้ จะมีมากขึ้น ถ้าได้รับการฝึกฝนหรือทำซ้ำบ่อย ๆ จนเกิดความคุ้นเคยจะทำให้สมาธิมากขึ้นกว่าเดิม อันเป็นผลให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง

ดังนั้น การทำสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตหรือสภาวะจิตที่มีความแน่วแน่ รวมถึงการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยอันจะก่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

2.2 การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธินั้น สามารถกระทำได้และสามารถฝึกฝนจนเกิดความคุ้นเคย และสามารถทำสมาธิได้อย่างเหมาะสม การฝึกสมาธิมีหลายวิธี แต่ละวิธีฝึกสมาธิโดยการผ่อนคลายใจเข้าและออก เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย เรียกว่า อานาปานสติ โดยมีวิธีปฏิบัติในขั้นแรกของอานาปานสติ ให้เอาสติ (ใส่ใจ) ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คือ เวลาหายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า และเวลาหายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก โดยคอยติดตามลมที่เข้าและออกไม่ให้เกิดขาดสายต่อจากนั้นให้ตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจออกและลมหายใจเข้า ลมจะกระทบที่ปลายจมูกและให้ผู้ปฏิบัติทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จิตจะสงบลง แต่มีสมาธิมากขึ้นและคลายความวิตกกังวล หรือลดความเครียดได้ และอานาปานสติ อีกวิธีหนึ่ง คือ ให้เอาสติ (ใส่ใจ) ที่หน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะขยับสูงขึ้น ซึ่งเป็นการหายใจจากส่วนล่างของปอดตามที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อลมหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง เป็นการพิจารณาลมหายใจเข้าออกแบบอานาปานสติเช่นเดียวกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2534, น.36-49; อ้างถึงในสมบุรณ์ ลิขิตยี่หวรา, 2543, น.72)

นอกจากนั้นการฝึกสมาธิประยุกต์ มีหลักของการทำสมาธิ มี 3 ขั้น คือ การทำให้สงบ เพื่อพิจารณาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และเกิดปัญญา ในความจริงแล้วมีคนจำนวนไม่มากที่จะทำสมาธิไปถึงระดับขั้นสูงสุด ซึ่งเราไม่ต้องเดินไปถึงจุดนั้นก็ได้รับการทำสมาธิในระยะเวลาไม่นานก็สามารถส่งผลดีต่อจิตใจและ ร่างกาย จากการให้ทดลองให้ทำสมาธิแบบประยุกต์ในกลุ่มคนที่เข้าอบรมพบว่า ระดับความต้านทาน ไฟฟ้าหลังจากการทำสมาธิแล้วมีจำนวนสูงขึ้นมาก ซึ่งก็แสดงว่าความเครียดลดลงไป

หลักการทำสมาธิเพื่อลดความเครียดอยู่ที่กลไกหลัก 3 ประการ คือ

- 1) การหายใจลึกลงไปถึงท้อง (Abdominal Breathing)
- 2) การวางจิตใจไว้ที่ตำแหน่ง (ได้ละคือ 1 3/4 นิ้ว)
- 3) คำภาวนาว่า หายใจเข้าผ่อน หายใจออกคลาย

ส่วนรายละเอียด เช่น ท่าทาง (นอนท่า นิ่งท่า) ทำนานเท่าไร ตอนไหน ขึ้นอยู่กับ ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ มีหลายคนที่นำวิธีทำสมาธิแบบนี้ไปใช้แล้วได้ผล ที่เคยปวดศีรษะบ่อย ๆ ก็หาย ที่เคยนอนไม่หลับก็กลับหลับสบาย บางคนพักเที่ยงก็เอาเวลาก่อนกินอาหารสัก 15 นาที นั่งสมาธิชำระจิตใจในตัวเอง ซึ่งก็ได้ผล นอกจากนี้คุณยังสามารถผ่อนคลายวิธีเครียดง่าย ๆ เช่น ตกเย็น หลังเลิกงานก็เดินรอบ ๆ ที่ทำงาน หรือเดินพักผ่อนไปตามสวนสาธารณะ ฟังเพลงที่คุณชอบ หาเวลา เล่นกีฬาที่คุณโปรดปราน สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้คุณมีความสุขได้ (กาบจันทร์ จุมปา, 2551, น.26-27)

ดังนั้น การทำสมาธิสามารถฝึกฝนได้ โดยหลักการง่าย ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ก็จะสามารถทำสมาธิและมีพลัง เกิดจิตที่มีความตั้งมั่นและส่งผลให้เกิดปัญญาได้

2.3 ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ

- 1) ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 2) หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- 3) นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สดชื่นตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ
- 4) มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจ เหมาะแก่สถานการณ์
- 5) มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 6) รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือและการทำกิจการทุกอย่าง
- 8) ส่งเสริมความจำและสมรรถนะทางมันสมอง
- 9) เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- 10) รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต โรคหืดและโรคทางจิต

อื่น ๆ (ฐิตีมา ปัญญาสังข์, 2550, น.40)

ดังนั้น นอกจากการทำสมาธิเพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น หรือมีจิตใจแน่วแน่ก่อให้เกิดความสงบนิ่งแล้ว ยังทำให้จิตใจสบายหายเครียด หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย นอนหลับง่าย หลับสนิท มีความว่องไวกระฉับกระเฉง มีความเพียรพยายาม รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจ มีประสิทธิภาพในการทำงาน ส่งเสริมความจำและสมรรถนะทางมันสมอง ชะลอความแก่หรือความอ่อนวัย และยังสามารถรักษาโรค เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดัน โรคหืดและโรคทางจิตอื่น ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งทำให้เห็นว่า การทำสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายนานับการ

3. การฝึกความเข้มแข็งของจิตโดยนำหลักสมาธิเพื่อบำบัดความเครียด

จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องนำมาสู่การสร้างเสริมความเข้มแข็งของจิต โดยการนำหลักการทำสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกฝนสามารถทำให้จิตใจของคนเรานั้นเกิดความเข้มแข็งขึ้นได้ ดังนี้

3.1 ความเข้มแข็งทางจิต มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

- 1) ความมั่นใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเองจะเป็นสิ่งที่ทำให้มีความมานะ ตั้งใจ มีแรงจูงใจ

2) การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมพลังงานเชิงลบนี้เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรืออันตราย การรู้สึกกลัวตัวเองมีความผิดปกติด้านความคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย

3) การควบคุมสมาธิ สมาธิหรือความตั้งใจนี้ก็คือ การตั้งมั่นจิตใจแน่วแน่ไปที่จุดใดจุดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

4) การสร้างจินตภาพ จินตภาพเป็นกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิดในขณะที่ “การฝึกจิตให้พร้อม” นั้นเป็นการนำเอาผลของการนำเอาจินตภาพมาใช้ในการฝึกเพื่อให้จิตพร้อมเต็มที่ที่จะทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

5) แรงจูงใจ แรงจูงใจเป็นกระบวนการทางร่างกายและจิตใจที่จะกระตุ้นผลักดันให้บุคคลกระทำอย่างมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองในสิ่งที่คาดหวังไว้

6) การควบคุมพลังงานเชิงบวก เป็นเทคนิคการพูดกับตนเอง ผลที่ได้คือ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมความวิตกกังวล และเป็นสัญญาณผูกมัดให้เราต้องพยายามทำหรือปฏิบัติตาม

7) การควบคุมทัศนคติ ทัศนคติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการจูงใจให้เกิดความตั้งใจอย่างเต็มที่ ดังนั้น ลักษณะของความเข้มแข็งทางจิต ประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การสร้างจินตภาพ แรงจูงใจ การควบคุมพลังงานเชิงบวกและการควบคุมทัศนคติ (สมบุรณ์ ลิขิตยักรวรา, 2543, น.42)

3.2 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพ มีสมรรถภาพสูงนั้น จะมีลักษณะ ดังนี้

- 1) แข็งแรง มีพลังมาก
- 2) ราบเรียบ สงบนิ่ง
- 3) ไส่ กระจ่างมองเห็นอะไรหรือคิดอะไรได้ชัดเจน
- 4) นุ่มนวล เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้างไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน และไม่กระวนกระวาย (พระราชวรมนี, 2529, น.830)

ดังนั้น หากว่ามนุษย์มีความตั้งมั่นแห่งจิตหรือสภาวะจิตที่มีความแน่วแน่แล้ว จะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิ เกิดพลัง สงบนิ่ง มองอะไรได้อย่างชัดเจน ไม่เครียด ไม่วุ่นวายสับสน จะเห็นได้ว่า การทำสมาธิจนเกิดความคุ้นเคย การฝึกบ่อย ๆ จนทำให้จิตมีความตั้งมั่น มีความแน่วแน่ จิตมีความสงบนิ่งจะก่อให้เกิดเป็นพลังมาก จิตมีความเข้มแข็ง มองอะไรได้อย่างชัดเจน จิตมีความนุ่มนวล ไม่เครียด ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย เกิดความเข้มแข็งทางจิต อันจะก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในตัวเอง เมื่อสภาวะการณภายนอกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ความขัดแย้งทางการเมือง ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หากคนเรามีการฝึกฝนจนจิตใจมีความเข้มแข็งแล้วก็จะทำให้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบจิตสามารถบรรเทาความรุนแรงหรือสามารถขจัดออกไปได้ โดยเฉพาะจากสภาวะการความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา จึงนำมาสู่วิธีการฝึกความเข้มแข็งของจิต คือ “การทำสมาธิ” นั่นเอง

สรุป

จากสถานการณ์ทางการเมืองอันมาสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองนั้น เป็นสถานการณ์ที่คนเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ แต่ทางออกที่จะทำให้ประชาชนคนไทย สามารถบำบัดความเครียดและสร้างเสริมสุขภาพจิตให้มีการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข คือ การฝึกความเข้มแข็งของจิตตามหลักพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การฝึกสมาธิ เพื่อเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการได้รับผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดสภาวะความเครียดและส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ตามลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพ มีสมรรถภาพสูงนั้น จะมีลักษณะที่มีความพิเศษ กล่าวคือ (1) แข็งแรง

มีพลังมาก (2) ราบเรียบ สงบนิ่ง (3) ใส่ กระจางมองเห็นอะไรหรือคิดอะไรได้ชัดเจน (4) นุ่มนวล เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้างไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน และไม่กระวนกระวาย

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการฉบับนี้ สำเร็จลุล่วง โดยได้รับคำแนะนำชี้แนะ และแก้ไขปรับปรุงจากกองบรรณาธิการและคณะ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิ แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบคุณเอกสาร ตำรา ตลอดจนทั้งนักวิชาการที่ได้นำข้อมูลอันเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการนำเสนอบทความ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในการที่จะนำไปเป็นแนวทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กาบจันทร์ จุมปา. (2551). *ความเครียดของครูอำเภอปง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 2*. (การศึกษาอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี. (2563). *ทักษะชีวิตที่เราควรรู้ไว้เพื่อระมัดระวังตัวเอง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2564, จาก <http://www.parent-outh.net/mcontents/marticle.php?headtitle=mcontents&id=90479&Ntype=1> - 81k.
- ฐิติมา ปัญญาสังข์. (2550). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอาณานิปาตที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสตรีจังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2564). *คนเชื่อการเมืองยังวุ่น เศรษฐกิจแย่ โควิดระบาดหนัก ม็อบไม่หยุด*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/news/politic/2005536>
- ประธานกรรมฉบับหลวง หมวดศาสนา (ม.ป.ป.). กรุงเทพฯ: สถาบันภาษาศาสตร์
- พระราชวรมนี. (2529). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *ความหมายของจิตตามหลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์
- สมเดช มุ่งเมือง. (2544). *การบริหารทรัพยากรมนุษย์*. เชียงราย: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์. (2533). *วิสุทธิมรรค เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ปริ้นติ้งกรุ๊ป
- สมบุรณ์ ลิขิตอังกูร. (2543). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกวีและนักกิจกรรมเสื้อภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และกิจกรรมเสื้อภูเขา ครั้งที่ 8*. โปรแกรมวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง